

Dziesięć produktów, które przedłużają młodość

28 kwietnia 2021

Turecka gazeta „Milliyet” sporządziła zestawienie 10 produktów, które pomagają w walce z procesami starzenia się.

Orzechy włoskie są bogate w wielonienasycone tłuszcze i niezwykle bogate w kwasy omega-3, które regulują poziom cholesterolu i zmniejszają ryzyko chorób serca. Jedzenie tych orzechów pomaga zmniejszyć stany zapalne w mózgu, co wspiera i stymuluje aktywność kognitywną. Ponadto kwasy omega-3 sprzyjają zdrowiu skóry – czytamy.

Wysokie poziomy tych kwasów znajdziemy również w łososiu. Pomagają one zapobiegać gromadzeniu się cholesterolu w tętnicach, chronią przed zaburzeniami rytmu serca i pozwalają zachować jasny umysł pomimo upływu lat. Dodatkowo wysoka zawartość białka i właściwości przeciwzapalne ochronią skórę przed różnymi oznakami starzenia, takimi jak plamy, trądzik, zmarszczki, brązowe plamy, kurze łapki.

Jagody mają silne działanie przeciwutleniające ze względu na wysoki poziom proantocyjanów i antocyjanów. Gazeta pisze, że przeciwutleniacze zwalczają wolne rodniki i pomagają naprawić związane z wiekiem uszkodzenia oksydacyjne wywołane przez wolne rodniki, które są często przyczyną wielu poważnych chorób i przedwczesnego starzenia. Przeciwutleniacze pozwalają również zapobiegać związanym z wiekiem zaburzeniom pamięci i funkcji motorycznych u osób starszych, a także, wraz z wysokim poziomem witamin A i C, zachować młodzięczy wygląd skóry.

Szpinak jest również bogaty w przeciwutleniacze. Może to znacznie zmniejszyć związane z wiekiem pogorszenie stanu psychicznego, problemy ze wzrokiem i zwyrodnienie kości, a wysoki poziom witamin A, C i E oraz beta-karotenu chroni skórę przed szkodliwym promieniowaniem ultrafioletowym słońca.

Ponadto szpinak, podobnie jak inne zielone warzywa, może zapobiegać chorobom układu krążenia, obniżać wysokie ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, a nawet ryzyko zachorowania na raka układu pokarmowego.

Podobne właściwości ma zielona herbata. Poprawia zdrowie skóry, a także zapobiega wielu chorobom, takim jak cukrzyca typu 2 i choroby serca.

Brokuły, poprzez związki sulforafanu i indolu, pomagają chronić komórki przed uszkodzeniami spowodowanymi stresem oksydacyjnym. Ta odmiana kapusty warzywnej może zmniejszyć ryzyko wystąpienia raka. Ponadto brokuły zawierają kwas foliowy, który przyczynia się do utrzymania optymalnych funkcji mózgu wraz z wiekiem, a zawarta w nich witamina K1 zwiększa gęstość kości i zmniejsza ryzyko złamań.

Oliwa z oliwek jest niezwykle korzystna dla zdrowia skóry. Z kolei zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych będzie miała pozytywny wpływ na zdrowie serca i pomoże kontrolować poziom cukru we krwi. Jednocześnie ilość spożywanej oliwy z oliwek jest odwrotnie proporcjonalna do związanego z wiekiem pogorszenia funkcji poznawczych i upośledzenia pamięci, demencji i choroby Alzheimera.

Gorzka czekolada zawiera flawanole, które stymulują rozluźnienie naczyń krwionośnych, czyniąc je młodymi i elastycznymi, a także obniżają ciśnienie krwi, ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, chorób nerek i demencji. Substancje te mają pozytywny wpływ na zdrowie skóry.

Pomidory zawierają likopen, który działa przeciwstarzeniowo i korzystnie wpływa na skórę. Ponadto jedzenie pomidorów obniża poziom cholesterolu i pomaga zapobiegać chorobom serca i różnym typom nowotworów.

Czerwona papryka zawiera witaminę C, która jest potrzebna do produkcji kolagenu, a także szereg silnych przeciwutleniaczy.

Źródło: pl.SputnikNews.com